

# Qi Gong

## Entspannung und Wohlbefinden

Mit den harmonischen Bewegungen des Qi Gong gelingt es, den Körper gut zu spüren, die eigene Haltung wahrzunehmen und zu verbessern und die Atmung zu vertiefen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und helfen z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich oder bei der Regulierung des Blutdrucks und führen zu körperlichem und seelischen Wohlbefinden. Es wird abwechselnd im Sitzen und Stehen geübt. Dabei wird auf die jeweilige Befindlichkeit der Teilnehmenden eingegangen. Meditative Einheiten und „Gedankenspaziergänge“ führen zu innerer Ruhe und Entspannung.

Bitte rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.



**Termine**  
dienstags,  
16:00 - 17.00 Uhr

**Leitung**  
Marion Ruppner,  
Qi Gong Lehrerin

**Kosten**  
100,00 € / 80,00 € für  
Mitglieder,   
10 Termine

**Anmeldung**  
erforderlich unter  
info@dreycedern.de  
oder 09131 90768-00



**Dreycedern e.V.**  
Treffpunkt Gesund-  
heitsbildung in der  
zweiten Lebenshälfte

Altstädter Kirchenplatz 6  
Tel. 09131 90768-00  
info@dreycedern.de  
www.dreycedern.de